Mode d'emploi de l' Daylight Power

En achetant le Daylight Power, vous avez acquis un appareil de bonne qualité ! Nous espérons qu'il améliorera la qualité de votre vie au printemps, en automne et en hiver. Nous vous conseillons de lire attentivement ce mode d'emploi avant de l'utiliser.

Le Daylight Power est un appareil de photothérapie qui soulage les symptômes dus au manque relatif de lumière diurne en automne et en hiver. Ces symptômes sont : la mauvaise humeur, la fatigue, le manque de ressort, la sensation de ne pas être reposé malgré une durée de sommeil suffisante, une augmentation inexplicable d'appétit entraînant une prise de poids. Ce sont des symptômes typiques de blues hivernal.

Cet appareil convient également pour le travail en équipe quand on doit travailler le soir ou la nuit. Le Daylight Power est aussi une solution en cas de troubles du sommeil ou de veille.

POINTS IMPORTANTS

- Si vous êtes en traitement chez un médecin ou un spécialiste, nous vous conseillons de lui demander son avis avant d'utiliser l'appareil. L'appareil ne peut PAS être utilisé sans avis médical dans les cas suivants :
- si vous utilisez des médicaments qui augmentent la sensibilité à la lumière ou des psychotropes ;
- si vous souffrez de psychoses maniacodépressives ou autres psychoses graves ;
- en cas d'affections oculaires ou d'hypersensibilité à la lumière.

- A l'usage, il se peut que vous éprouviez parfois une sensation de fatigue des yeux et de léger mal de tête. Ces malaises disparaissent, en principe, assez vite.

- Nous vous conseillons d'utiliser l'appareil dans un endroit où l'éclairage est normal et non dans une pièce totalement sombre, et ce pour éviter le contraste de lumière.

- Vous trouverez plus loin dans le mode d'emploi les durées et les distances de cure. La cure dure 5 jours minimum et 10 jours maximum. Comme l'appareil n'émet pas de rayons nocifs et que les effets secondaires sont minimes, vous pouvez répéter le traitement à volonté.

- Si au cours de la période de traitement vous devenez agité, nous vous conseillons de réduire la durée d'exposition. Si le problème subsiste, consultez votre médecin.

- Pour obtenir un effet optimal pendant le traitement, la lumière doit atteindre les yeux mais nous vous déconseillons de fixer constamment les lampes directement. Ce n'est d'ailleurs pas nécessaire pour obtenir l'effet désiré.

- Avant de brancher l'appareil, vérifiez si le courant de votre secteur est le même que celui indiqué sur la plaque signalétique.

- Après usage, ôter la prise.

- N'employez pas l'appareil dans un endroit humide pour éviter les courts-circuits et autres désagréments.

- Rangez l'appareil hors de portée des enfants.

MISE EN SERVICE

Placez l'appareil sur une surface plane et déplier le support à l'arrière jusqu'à ce qu'il se bloque. (Vous pouvez aussi pendre l'appareil au mur, mais nous vous le déconseillons.) Branchez la prise. L'appareil est prêt à l'emploi.

LE BAIN DE LUMIERE

Voici les distances et les durées que nous recommandons. La distance est celle qui sépare les yeux de l'appareil. Cette distance est valable par jour pendant 5 à 10 jours.

Une demie heure environ à	20 cm.
Une heure environ à	40 cm.
Deux heures environ à	70 cm.

Vous pouvez scinder le temps d'exposition, il n'est pas nécessaire de faire le bain de lumière en une fois. Vous pouvez par exemple le faire une heure le matin et une heure l'après-midi. Cela dépend évidemment de la distance choisie. Ce qui est surtout important, c'est de ne pas utiliser l'appareil après le coucher du soleil pour ne pas perturber le rythme de la veille et du sommeil.

Il faut que la lumière atteigne vos yeux. Il est recommandé de regarder de temps en temps la lampe, mais comme nous l'avons dit, pas tout le temps.

Vous pouvez répéter le bain de lumière jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux. En principe, vous sentirez un net résultat au bout d'une semaine.

Vous pouvez répéter les séances d'exposition à votre gré. Il vous faut surtout respecter la durée de la cure, au moins 5 jours donc. Veillez à respecter les POINTS IMPORTANTS.

NETTOYAGE

Passez de temps en temps un chiffon (pas trop) humide sur l'appareil. N'utilisez jamais de produits abrasifs, d'éponges à récurer, d'alcool, d'essence ni d'acétone.

REMPLACEMENT DES LAMPES

Les lampes ont une durée de vie d'environ 10.000 heures. Cela veut dire qu'en pratique elles durent toute une vie. Si toutefois elles doivent être remplacées parce que le nombre d'heures a été dépassé ou, plus vraisemblablement, parce qu'elles se sont cassées par suite de chute ou de coup violent, procédez comme suit :

- Otez la prise.

- A l'aide d'un fin tournevis, enlevez le petit boulon en plastic qui fixent l'écran, puis faites sauter les goupilles. Détachez ensuite l'écran du boîtier.

- Enlevez les attaches au-dessus de chaque lampe.

- Poussez ensuite sur le bouton rouge du pied de la lampe (auquel est fixé le bas de la lampe) pour détacher la lampe et la retirer.

- Placez les nouvelles lampes de la même façon. Veillez à ce qu'elles soient bien fixées. Remettez les attaches au-dessus de la lampe.

UTILISEZ UNIQUEMENT DES LAMPES PHILIPS PL-L36W 865

Les lampes contiennent des matières nocives pour l'environnement. Ne les jetez donc pas avec les ordures ménagères, mais portez-les à un endroit destiné à leur élimination.

Le remplacement du fil électrique doit être effectué par un réparateur agréé. Ne remplacez donc jamais vous-même un fil endommagé.

REV.00 dated 10/2001
